

## THƯỜNG THỨC TÔN GIÁO

# *Vài nét về đặc điểm dưỡng sinh của Phật giáo*

LÝ KIM CÚC<sup>(\*)</sup>

**K**hởi nguồn từ Ấn Độ, được truyền nhập vào Trung Quốc, mục tiêu cuối cùng mà bản thân Phật giáo theo đuổi chính là “triệt ngộ thành Phật”. Tuy nhiên, không có một thân thể khỏe mạnh thì không thể tiến hành tu luyện được. Do đó, trong Phật học cũng hàm chứa những tư tưởng, quan điểm, phương pháp có liên quan tới phép dưỡng sinh kết hợp với giáo nghĩa Phật giáo. Mục đích dưỡng sinh của Phật giáo, phép trị tâm Phật pháp, giới luật Phật giáo, phép thăng đề tâm tĩnh của Phật giáo, sự niệm chú, niệm Phật, lễ Phật, âm nhạc Phật giáo cũng như sự coi trọng cảnh quan môi trường sống đều thể hiện đặc điểm dưỡng sinh của Phật giáo. Trong quá trình phát triển lịch sử lâu dài của mình, nội dung dưỡng sinh Phật giáo đã có những sự thẩm thấu, ảnh hưởng qua lại với tư tưởng và phương pháp dưỡng sinh của Đạo giáo và Đông y, và đã có những cống hiến, góp phần làm nên diện mạo nền văn hóa Trung Quốc.

Mục tiêu cuối cùng của việc theo học Phật pháp chính là vứt bỏ khổ đau, tìm tới cực lạc, dứt bỏ mọi phiền não, rời xa lẽ sinh tử. Dưỡng sinh chủ yếu là nhằm

bảo vệ và duy trì sinh mệnh. Phật giáo cho rằng cơ thể con người là quý giá, khó có được nhưng phải qua tu luyện mới có thể đạt tới mức siêu việt. Phật giáo thường lấy những hình ảnh quen thuộc trong y học để dụ giáo: Trong giáo pháp thường coi Phật là thầy thuốc (y sư), Pháp là phương dược, Tăng là khán hộ (hộ lí) còn quần chúng thì giống như bệnh nhân. Cho nên, Đức Phật mới có danh xưng “Đại y vương” và có trọng trách chữa trị tâm bệnh cho quảng đại quần chúng.

Diệt trừ tận gốc muôn vàn nỗi khổ của nhân sinh, trong đó bao gồm cả bệnh khổ, luôn được coi là tôn chỉ căn bản của giáo pháp Phật giáo. Do đó, từ ý nghĩa này mà nói, toàn bộ giáo lí hành quả của Phật giáo đều có thể coi là nghĩa rộng, còn ý sâu xa của y học là dùng để cung cấp và điều trị tâm bệnh cho chúng sinh. Mà nguyên tắc dưỡng sinh mang tính chỉnh thể đó chính là ba phương diện Thân, Tâm, Cảnh.

Theo giáo lí Phật giáo, cần hiểu rằng bệnh tật có nguồn gốc từ *Nghiệp*, (chỉ

\*. Bài dịch từ *Trung Hoa Y Sử Tạp chí*. Quyển 37, Kỳ 2, tháng 4 năm 2007.

hành vi tạo tác của Thân, Khẩu, Ý) mà *Nghiệp* thực ra lại bắt nguồn từ *Tâm*. Nói cách khác, sự vô minh và phiền não của tâm không chỉ dẫn đến nguyên nhân bệnh khổ mà còn là gốc rễ của các nỗi khổ do sinh, lão, bệnh, tử, oán ghét mà phải gặp nhau (oán tăng tương hội), yêu nhau mà phải xa nhau (ái li biệt), không được thỏa nguyện (câu bất đắc). Vì thế, vô minh thực chất chính là căn nguyên của mọi khổ đau phiền não. Nói cụ thể hơn, từ quan hệ hòa hợp giữa ba nhân tố Thân, Tâm, Cảnh, Phật giáo đã nhìn ra 2 loại bệnh là thân bệnh và tâm bệnh; cho rằng Thân, Tâm, Cảnh có quan hệ tương hỗ với nhau, đặc biệt nhấn mạnh tác dụng chủ đạo của tâm thức: Nếu tạo nghiệp ác, gây nên phiền não thì có thể dẫn đến sự mất cân bằng về sinh lí từ đó mà sinh bệnh.

Trong *Phật Thuyết Y kinh* có nêu ra 404 nguyên nhân gây bệnh cho cơ thể, tóm gọn trong 10 loại là: ngồi lâu không nằm, ăn uống vô độ, ưu sầu, lao碌, dâm dục, sân si, nhịn đại tiện, nhịn tiểu tiện, chế thượng phong, chế hạ phong. Trong đó, ưu sầu, sân si là hai nhân tố thuộc về tâm lí, số còn lại thì có thể quy về những hành vi không bình thường. Các kinh sách Phật giáo như *Ma Ha Chỉ quán* thì tổng kết thành 6 loại nguyên nhân gây bệnh, trong đó lao碌 và ăn uống không điều độ, tọa thiền không đúng cách, nghiệp báo thuộc về nhân tố hành vi; 2 nhân tố gây bệnh là ma, quỷ thuộc về nhân tố tâm lí. Phật giáo cho rằng những phiền não về tâm lí và nghiệp ác tạo tác có thể khiến cho cơ thể con người luôn ở trong trạng thái trì trệ, khí trong cơ thể gặp trở ngại không thông, là một nguyên nhân cơ bản dẫn tới bệnh tật. Cho nên, tu thiền nhập định, nhất là có ý thức đả

thông mạch đạo, mở những mạch kết, khiến cho khí được thông suốt chính là phương pháp cơ bản để trị bệnh. Tức là dùng sự rèn luyện tâm ý để cải thiện khí chất trong cơ thể, đồng thời nâng cao công năng nội tại của cơ thể để đạt được mục đích cuối cùng là dưỡng sinh, loại trừ bệnh tật.

Toàn bộ học vấn Phật giáo có thể khái quát thành hệ thống “Ngũ minh”, bao gồm Nội minh, Nhân minh, Công xảo minh, Thanh minh và Y phương minh. Theo *Đại Đường Tây Vực kí*, quyển 2, tín đồ Phật giáo Ấn Độ “sau bảy tuổi dần dần được giảng dạy về ngũ minh đại luận”, trong đó Nội minh tức là Phật học, là nội dung vốn có của Phật giáo, cũng là nội dung chủ yếu mà đệ tử Phật giáo trên thực tế phải tu hành. Quan hệ giữa Phật giáo và dưỡng sinh, về cơ bản thể hiện trong Phật học.

Về nội dung Phật giáo, Phật giáo Tiểu Thừa khái quát thành “Tam học” là *Giới*, *Định*, *Tuệ*. Giới tức là giới luật; Định còn gọi là “chỉ” (dừng), nói về trạng thái tinh thần chuyên chú nhất cảnh và không phân tán; Tuệ còn gọi là “quan”, chỉ quá trình giác ngộ và trí tuệ để diệt trừ phiền não, đạt tới sự giải thoát.

Định, Tuệ kết hợp chính là cái gọi là Thiên học. Phật giáo đề xướng *Giới* là nền tảng cho *Định*, rồi từ *Định* mới sinh *Tuệ*, đem trí tuệ để diệt trừ phiền não chính là coi trì giới là nhập môn của tu định, còn trí tuệ là thành quả của tu định. Vì thế Tam học<sup>(1)</sup> lấy Định

1. Tam học là môn học chung cho mọi người tu Phật, học Phật, gồm: Giới học (phòng cấm ác nghiệp do Thân, Khẩu, Ý gây ra), Định học (Thiền định, khiến cho được yên lòng, lắng ý) và Tuệ học (chỉ sự quán đạt chân lí mà đoạn vọng hoặc).

học<sup>(2)</sup> làm trung tâm, cũng bởi thế mà Thiên học còn gọi là “Thiên định”. Phật giáo hết sức nhấn mạnh tầm quan trọng của thiên định. Phật giáo Đại Thừa thì mở rộng “Tam học” thành “Bồ tát hạnh”, “Lục minh độ” (Lục Độ Bát Nhã Ba La Mật), tức là coi việc bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tiến, thiên định, trí tuệ... còn quan trọng hơn là tự độ độ tha.

Trong phương pháp tu trì Phật giáo, về khách quan, có ý nghĩa dưỡng sinh và nội dung giá trị, chủ yếu thể hiện trong việc thiên định, vì phương pháp tu hành thiên định và khí công dưỡng sinh học, đặc biệt là thuyết tĩnh công dưỡng sinh có rất nhiều điểm tương thông. Vì thế, phép thiên định của Phật giáo đã có ảnh hưởng rõ rệt tới khí công dưỡng sinh học của Trung Quốc thời Cổ đại, đồng thời trở thành một bộ phận của phép dưỡng sinh học.

Văn hóa Phật giáo là một bộ phận của văn hóa truyền thống Trung Quốc, có thể khái quát thành “Ngũ phúc” gồm: trường thọ, phú quý, Khang ninh, hiếu đức, thiện chung. Làm thế nào để đạt được “Ngũ phúc” chính là tư tưởng hạt nhân của dưỡng sinh Phật giáo, có thể quy về 2 phương diện. Thứ nhất là đoạn tuyệt cái tâm vọng chấp, ý muốn nói tới “Sắc không”. “Sắc không” chỉ hiện tượng vật chất và tự tính không, cũng là nói về sự vật và hiện tượng trên thế giới không tồn tại vĩnh hằng, tất cả đều đang biến hóa, đổi thay, mọi thứ trên cõi đời đều là vô thường. Theo quan niệm Phật giáo, cái tâm vọng chấp chính là căn nguyên mọi loại phiền não của chúng sinh. Thứ hai là lòng từ bi. Phật giáo cho rằng, coi nỗi

khổ của chúng sinh là nỗi khổ của mình, tu trì công đức vô lượng, thân thể khỏe mạnh chính là giá trị nhân sinh cao cả nhất.

Nói tóm lại, tư tưởng Phật giáo có thể khái quát thiện tâm, khơi nguồn trí tuệ, tăng thêm sức khỏe.

*Ma Ha Chỉ quán*, quyển 9, cho rằng “Nghiệp” là một trong những nguyên nhân gây nên bệnh tật. Nghiệp chỉ hành vi có ý thức, ngôn ngữ, tư tưởng... thuộc về hoạt động tâm lí. *Nghiêm Hoa kinh* thì viết: “Chư nghiệp tâm vi bản”. Một số kinh Phật khác như *Đại Nhật kinh*, *Đại Tì Bà Sa luận*... đều nhắc tới “dũng mãnh cường ki”, “năng tu Phạm hạnh”, “năng tịch tĩnh ý”, “thường tư niệm lợi tha”, “thông minh”, “năng biệt hư thực”... là những đặc trưng cơ bản của loài người. Theo đó, tâm lí lành mạnh, có chính kiến đầy đủ, có thể tự khống chế mọi ham muốn, phiền não; có ý chí vững vàng và trí lực cao, luôn nghĩ cho người khác, đó chính là những điều kiện để trong lòng thường xuyên được thanh thản.

### 1. Phép trị tâm của Phật pháp

Kinh Phật chia phiền não của con người thành 2 loại là “căn bản phiền não” và “tùy phiền não”. “Căn bản phiền não” gồm 6 loại là: Tham (tham lam), Sân (cáu giận), Si (ngu dốt), Mạn (ngạo mạn), Nghi (nghi ngờ), ác kiến (chỉ những kiến giải, chủ trương, quan điểm trái với “chân lí” của Phật giáo). “Tùy phiền não” lại chia thành tiểu tùy,

2. Định học (Thiên định): có khả năng thu nhiếp những tình thân phân tán, hỗn loạn để thấy tự tính của mình, hiểu rõ đạo lí, cho nên gọi là Định học. (*Tam Tạng pháp số*, quyển 9).

trung tùy và đại tùy. Tiểu tùy phiền não bao gồm 10 loại là: Phẫn (tức giận), Hận (oán), Phục (báo đáp), Não (âu sầu), Tật (ghen ghét), Khan (keo kiệt), Cuồng (cuồng loạn), Siểm (siểm nịnh), Hại (làm hại), Kiêu (kiêu ngạo). Trung tùy phiền não chỉ 2 loại vô tâm và vô quý (không biết hổ thẹn). Đại tùy phiền não thì gồm 8 loại: trác cử, hôn trầm, lẫn đãi, phóng dật, thất niệm, tán loạn, bất chính tri. Kinh Phật nói: Phiền não có tới hơn tám vạn bốn nghìn (nổi).

Phật giáo chuyên về trị tâm bệnh cho chúng sinh. Tống Hiếu Tông “lấy Phật trị tâm”, xiển phát giới định đối với chức năng Phật giáo. Phật giáo nhấn mạnh tâm tĩnh, chính là coi trọng việc vệ sinh tâm lý, gột rửa tinh thần. Phật giáo lấy “tâm” là yếu tố quyết định thăng trầm, sướng khổ của chúng sinh, và là then chốt cho sự ô nhiễm hay thanh tịnh của thế giới. *Tạp A kinh* viết: “Tâm nào cố chúng sinh nào, tâm tịnh cố chúng sinh tịnh” (tâm mà phiền não thì chúng sinh cũng phiền não, tâm mà thanh tịnh thì chúng sinh cũng được thanh tịnh). Khi trừ bỏ mọi tham muốn, cấu giận thì tâm hồn con người trở nên thư thái, tinh tiến, dùng trí tuệ điều khiển tâm, rèn luyện tâm, làm thanh sạch cái tâm, nâng cao thế giới tinh thần, tự tạo nhân cách hoàn mỹ.

Hệ thống tu hành của Phật giáo, từ quy y, phát tâm đến Giới, Định, Tuệ, 37 đạo phẩm, Lục độ Bồ tát hạnh của Đại Thừa, v.v... đều giúp rèn luyện nhân tâm để đạt tới hiệu quả tu hành, thực tế có tác dụng điều trị tâm lý và vệ sinh tâm lý, giúp ích cho sức khỏe tinh thần.

## 2. Giới luật của Phật giáo

Giới luật Phật giáo nói về ngũ giới (năm điều răn): Không sát sinh, Không trộm cắp, Không tà dâm, Không nói bừa, Không uống rượu. Chẳng hạn như răn không uống rượu, trong giới luật có quy định cấm dùng rượu, trong kinh điển có thể thấy rõ.

Ngoài ngũ giới, tăng ni, Phật tử còn phải tuân theo nhiều giới luật khác như thập giới, Bồ tát giới, v.v... Những giới luật này đa phần là để tiết chế và ước thúc kỉ luật tu hành của tín đồ đạo Phật, cụ thể là tiết chế và ước thúc những ham muốn của con người ở các mặt như uống rượu, nữ sắc, ăn uống và của cải, khiến cho họ chuyên tâm tu thiền, nâng cao tu dưỡng phẩm chất đạo đức. Tư tưởng này được dung nhập vào dưỡng sinh học, làm phong phú thêm nội dung “thần”, “dưỡng tính”, “tiết dục” trong dưỡng sinh học Đông y. Ngoài ra, nó còn đề xướng tĩnh tại tu thiền niệm kinh, tu tâm pháp môn, tu thân pháp môn, thuận theo tự nhiên, dứt bỏ mọi sân si... Đó đều là những tư tưởng và cách làm có lợi cho dưỡng sinh và cũng là tạo ra những cống hiến nhất định cho sự phát triển của dưỡng sinh.

## 3. Nâng cao tâm tịnh Phật giáo

Nhìn từ góc độ tâm tịnh, Phật giáo Trung Quốc coi trọng việc thông qua cảm nhận tâm linh để nâng cao tu dưỡng đạo đức bản thân, tiến tới cải thiện hành vi cá nhân, thông qua việc cải tạo thế giới hiện thực nhằm thiết lập một thế giới “Tịnh Độ” ngay chính trên hiện thực xã hội. Đó chính là tư tưởng đường lối mà *Duy Ma Cật kinh* đề xướng. Thiên Tông phát huy thành “Tịnh Độ ở ngay thế gian, khỏi phải cầu

tìm nơi Tây Phương”, coi trọng việc cải tạo thế giới hiện thực. Tâm tịnh chính là gốc rễ cho cả quốc gia được bình yên, đó cũng là điều mà “Tam muội”<sup>(3)</sup> hàm chứa: “sự hài hòa của thế giới vốn bắt đầu từ trong tâm con người”.

Nguy cơ sinh thái bắt nguồn từ nguy cơ tâm thái và ô nhiễm tâm linh ở loài người; sự hài hòa của thế giới, rốt cục quy kết về sự hài hòa trong tâm linh con người. Chỉ có tâm linh con người được thăng đề, thanh sạch, hài hòa và thế giới vật chất, thế giới tinh thần do vô số cá thể, vô số tâm linh ấy hợp thành thì “văn nhân tịnh độ”, “vật chất tịnh độ” mới có thể thực hiện được ở thế gian này.

Cần phải có được tâm tịnh, đoạn tuyệt phiền não. *Đại Tì Bà Sa luận* nói: “Hữu chư phiền não bất y định diệt”, “vô phiền não bất y định diệt”<sup>(4)</sup> (muốn diệt trừ phiền não tất phải dựa vào định diệt). *Bà Sa luận* còn nhắc đến việc dựa vào tứ đạo để diệt phiền não, tức là bốn đạo: Gia hành đạo, Vô gian đạo, Giải thoát đạo, Thắng tiến đạo, trong đó Vô gian đạo có vai trò chủ đạo. Tám mươi chín phẩm Vô gian đạo có thể loại trừ hết thảy mọi phiền não tồn tại trên thế gian. Ngoài ra, *Bà Sa luận* còn nhắc đến sự phân biệt 4 loại tu và 6 loại tu. “Đoạn” cũng có sự khác biệt giữa: Tạm thời đoạn, Cứu cánh đoạn, Kiến sở đoạn, Tu sở đoạn, Ngũ bộ đoạn...

#### 4. Lễ Phật, niệm Phật và dưỡng sinh

Sách *Tứ phân luật san phồn bổ quyết hành sự* nói: “Nhất thiết nghiệp chướng hải, Giai tông vãng tưởng sinh. Nhược dục sám hối giả, Đương cầu chân

thực tướng. Như thủ đại sám, chúng tội vãng tiêu”<sup>(5)</sup> (Hết thảy mọi nghiệp chướng, đều sinh ra từ vãng tưởng. Nếu muốn sám hối, nên cầu tìm tướng chân thực. Nếu biết sám hối như vậy thì mọi tội lỗi đều tan theo hết). Nhìn từ góc độ dùng tâm lý để trị bệnh thì kiểu sám hối này chính là một phương pháp nhằm giải phóng những tích tụ không tốt tiềm ẩn trong ý thức, loại bỏ những gánh nặng tinh thần, có thể đạt tới hiệu quả điều trị thân bệnh và tâm bệnh.

*Đại Thừa khởi tín luận cương sơ* chép: “Sám hối năng diệt nghiệp chướng, khuyến thỉnh năng diệt ma chướng, tùy hỷ năng diệt tật đố chướng, hồi hướng năng diệt trước nhị biên chướng, phát nguyện năng diệt đa thoái vong chướng”<sup>(6)</sup> (Sám hối có thể diệt được nghiệp chướng, khuyến thỉnh có thể trừ được ma chướng, tùy hỷ có thể diệt được tật đố chướng, hồi hướng có thể diệt được trước nhị biên chướng, phát nguyện có thể trừ được đa thoái vong chướng). Vì thế có thể thông qua thành tâm thành ý sám hối để loại bỏ nghiệp chướng.

Còn *Lục Tổ đàn kinh* thì giải thích: “Sám giả, sám kì tiền khiên, tông tiền

3. Tam muội: thuật ngữ Phật giáo (Samàdi). *Luận Trí độ*, quyển 5 viết: “Thiện tâm trụ ở một chốn chẳng động, đó gọi là Tam muội” tiếng Hán dịch là Định, Chính thụ, Điều trực định, Chính tâm hành xứ, Tức lự ngưng tâm.

4. Pháp Thiên dịch *Đại Tì Bà Sa luận*. Xem : *Đại Chính tạng*, quyển 60, sách 27. Đài Bắc, Tân Văn Phong xuất bản xã, 1993, tr.310c.

5. Đạo Tuyên. *Tứ phân luật san phồn bổ quyết hành sự*. Xem : *Đại Chính tạng*, quyển 8, 10, sách 40. Đài Bắc, Tân Văn Phong xuất bản xã, 1993, tr. 96a.

6. Trí Húc. *Đại Thừa khởi tín luận liệt vãng sơ*. Xem: *Đại Chính tạng*, quyển 6, sách 44. Đài Bắc, Tân Văn Phong xuất bản xã, 1993, tr. 458.

sở hữu ác nghiệp, ngộ mê kiêu cuồng tật đố đảng tội, tất giai tận sám, vĩnh bất phục khởi, thị danh vi sám. Hối giả, hối kì hậu quá, tòng kim dĩ hậu, sở hữu ác nghiệp, ngộ mê kiêu cuồng tật đố đảng tội, kim dĩ giác ngộ, tất giai vĩnh đoạn, cánh bất phục tác, thị danh vi hối”<sup>(7)</sup> (Sám, có nghĩa là sám hối về những lỗi lầm trước kia, về những nghiệp ác gây ra từ trước, mọi tội lỗi ngu si mê muội, cuồng mạn, đố kị đều sám hối hết, không bao giờ lặp lại nữa, đó gọi là Sám. Hối, là hối hận về những điều sai trái đã qua, từ nay về sau, mọi ác nghiệp, mọi tội lỗi ngu si mê muội, cuồng mạn đố kị sẽ không tái phát nữa, đó gọi là Hối). Có thể thấy, ‘Sám’ là thừa nhận mọi loại lỗi lầm đã phạm trước đây, còn ‘Hối’ thì nguyện thề sau này không phạm phải những lỗi lầm như vậy nữa. Thông qua sự chân thành sám hối, có thể thanh trừ được mọi ảnh hưởng về tâm lí đè lên con người do những tội lỗi trước kia, nhằm chấn chỉnh hành vi bản thân và tìm được sự thanh thản trong tâm linh, để sẽ không gặp phải mọi loại phiền nhiễu quấy động cõi lòng, từ đó có thể đạt được hiệu quả chữa trị tâm bệnh và thân bệnh.

Hiệu quả của việc lễ Phật, nhìn từ bên ngoài, có thể tăng thêm sự chuyên tâm và lòng kiên thành. Còn nói về ảnh hưởng từ nội tâm thì lễ Phật có thể tu chỉnh hành vi con người, khiến cho tâm linh được bình yên, kiên thành, cung kính, từ đó có thể tiêu trừ ngạo mạn, chấp ngã, giúp cho thân, tâm nhẹ nhàng, bệnh tật cũng tiêu tán, rõ ràng có lợi cho dưỡng sinh.

Trong kinh Phật cũng ghi chép về thuật trị bệnh bằng bùa chú, như là

*Phật thuyết chú thời khí bệnh kinh, Phật thuyết chú xỉ kinh, Phật thuyết chú tiểu nhi kinh...* Ngoài ra *Đại Bi chú, Dược Sư chú* cũng là những pháp môn có thể trị được bệnh tật.

Tịnh Độ Tông đề xướng niệm Phật pháp môn: “Vi hữu thiện pháp đắc kiên cố, kim khuyến tu thập lục quán cấp niệm Phật tam muội”<sup>(8)</sup> (Nếu muốn thiện pháp được bền lâu, nay nên tu mười sáu quán<sup>(9)</sup> và niệm Phật tam muội).

Xưng niệm danh hiệu Phật, có thể dẹp yên được vọng tưởng, vứt bỏ phiền não, khiến cho tâm chí được thanh thoát, tâm được yên định, lòng tham, sân, si không có cơ hội dấy lên. Từ việc lễ Phật, niệm Phật, có thể điều hòa được thân, tâm, phương pháp này cũng bao hàm cả chức năng “định”, do đó có thể đạt được hiệu quả dưỡng sinh.

## 5. Âm nhạc Phật giáo và dưỡng sinh

Âm nhạc Phật giáo Trung Quốc là một bộ phận hợp thành văn hóa âm nhạc Trung Quốc. Phật giáo đã sử dụng âm nhạc như một phương tiện để truyền bá. Sau khi Phật giáo du nhập vào Trung Quốc, âm nhạc Phật giáo đã

7. *Lục Tổ đại sư pháp bảo đàn kinh*. Xem: *Đại Chính tạng*, quyển 1, sách 48. Đài Bắc, Tân Văn Phong xuất bản xã, 1993, tr.353 b.

8. Hoài Cầm. *Thích Tịnh Độ quán nghi luận*. Xem : *Đại Chính tạng*, quyển 3, sách 47. Đài Bắc, Tân Văn Phong xuất bản xã, 1993, tr. 46c.

9. Mười sáu quán (Thập lục quán) gồm : Nhật tưởng quán, Thủy tưởng quán, Địa tưởng quán, Bảo tưởng quán, Bát công đức thủy tưởng quán, Tổng tưởng quán, Hoa tọa tưởng quán, Tượng tưởng quán, Phật chân thân tưởng quán, Quán Thế Âm tưởng quán, Đại Thế Chí tưởng quán, Phổ tưởng quán, Tạng tưởng quán, Thượng bối thượng sinh quán, Trung bối trung sinh quán, Hạ bối hạ sinh quán.

phổ biến khắp thiên hạ, sức truyền cảm và chức năng truyền bá của nó thể hiện rõ rệt so với các loại hình nghệ thuật khác. Đồng thời, ý vị vốn có của âm nhạc Phật giáo rất phù hợp với nghi thức quỳ lễ tôn giáo và tâm lí cầu mong hạnh phúc của mọi người. Đó là thứ âm nhạc trong trẻo, trang nhã, siêu phàm thoát tục. Người hát thì có cảm giác thân tâm hợp nhất, quên hết vật, ngã; còn người nghe thì trước âm thanh du dương thấy cõi lòng thư thái lạ thường.

Âm nhạc Phật giáo có thể làm cho tâm linh thống nhất điều hòa, từ đó đạt đến sự cảm nhận cái đẹp, đạt tới cái mà Phật giáo gọi là “Thường, Lạc, Ngã, Tịnh”, cảm nhận và hưởng thụ sự an tường. Người có tâm linh an tường, nhất định sẽ biết cách làm những điều ích lợi cho thân thể chính mình.

### **6. Hoàn cảnh môi trường và dưỡng sinh Phật giáo**

Phật học giảng giải về quan hệ tương hỗ giữa xã hội tự nhiên và con người, cho nên hết sức coi trọng những sự nghiệp công ích như trồng cây tạo rừng, chữa bệnh cho thuốc, đặc biệt là trồng cây tạo rừng. Việc chọn địa điểm để dựng chùa viện cũng được tiến hành kĩ lưỡng, đa phần ở những nơi dựa núi gần sông, sơn thủy hữu tình, không gian yên tĩnh. Điều đó có nghĩa là nơi tu hành của Phật giáo cũng lại là môi trường để dưỡng tính, tu tâm bởi đó là nơi yên tĩnh, không khí trong lành, cảnh sắc u nhã tĩnh mịch.

Về phương diện này Phật giáo cũng có một số cống hiến. Phật tăng các đời đều rất coi trọng việc dựng chùa trên núi cao,

rừng sâu, đồng thời còn khai phá đất đai xung quanh chùa để trồng hoa màu, cây cỏ... tạo nên một không gian trong lành, rất có lợi cho dưỡng sinh.

Phật giáo cho rằng cơ thể con người là sự hòa hợp của Tứ đại, Ngũ uẩn, tức là bao hàm thể vật chất và thể tinh thần, chính là Thân và Tâm. Con người tồn tại trong không gian này, nhất định sẽ phải chịu những ảnh hưởng từ môi trường đại tự nhiên bên ngoài. Cho nên, dưỡng sinh là một chỉnh thể của ba phương diện Thân, Tâm, Cảnh, trong đó hoàn cảnh cũng chiếm một vị trí quan trọng đáng kể.

Như vậy, Phật giáo truyền nhập vào Trung Quốc từ thời Lương Hán, trải qua sự tiếp xúc với nền văn hóa bản địa, tiếp tục trở thành một bộ phận không thể thiếu được trong nền văn hóa truyền thống Trung Quốc. Phật giáo không lấy dưỡng sinh là mục tiêu cuối cùng, song giáo nghĩa Phật giáo và nội dung hoạt động của nó lại có tác dụng tích cực đối với dưỡng sinh. Trong Phật học và giáo nghĩa Phật giáo hàm chứa tư tưởng, quan điểm và phương pháp có liên quan tới dưỡng sinh kiện thân. Về mặt dưỡng sinh và trong hoạt động thực tiễn cũng như phương diện duy trì bảo vệ sức khỏe thân, Tâm có một ý nghĩa tích cực. Nội dung dưỡng sinh phong phú của Phật giáo cùng với phép dưỡng sinh của Đạo gia và Đông y đã có sự thẩm thấu, ảnh hưởng qua lại lẫn nhau và đã góp phần tạo nên diện mạo cho nền văn hóa Trung Quốc./.

Người dịch: **Ánh Hồng**  
VIỆN NGHIÊN CỨU HÁN NÔM